

Dokumente:

Reisepass
Flugtickets
Krankenversicherung

Persönliche Ausrüstung:

Rucksack 50-60 Liter
Schlafsack mit Komforttemperatur bis minus 10 °C
Trekkingstöcke unbedingt mit Tellern von mindestens 70 mm
Steigeisen
Klassischer Eispickel mit Stahlkopf oder Eisgerät
Klettergurt
Karabiner - 5 Stück
Selbstsicherungsschlingen
Abseilgerät

Kleidung und Schuhe:

Einlagige Bergstiefel
Turnschuhe (für Städte)
Wasserdichte Schicht - Jacke + Hose. Die Industrie bietet eine ganze Reihe von Produkten an, von einfachen Membranen 5000/5000 bis zu Artikeln aus Gore-Tex
Fleeceanzug
Thermounterwäsche (Oberteil + Hose)
Daunenjacke mit Kapuze
Warme Fäustlinge
Dicke Handschuhe
Dünne Handschuhe
Bandana (neben dem Sonnenschutz im Tal kann es auch zum Wärmen von Hals oder Gesicht bei Frost verwendet werden)
Mütze
Warme Trekkingsocken für den Aufstiegstag

Verschiedenes:

Stirnlampe mit LED und einer Leuchtdauer von mindestens 12 Stunden
Sonnenbrille
Skibrille / Schutzbrille
Thermosflasche - 1 Liter, vorzugsweise ohne Druckknopf im Deckel
Windschutzmaske für den unteren Teil des Gesichts
Gamaschen
Sonnencreme, Lippenbalsam
Chemische Wärmepads (nicht zwingend, aber sehr nützlich)
Persönliches Erste-Hilfe-Set
Elastische Binde und/oder stützende Bandage